



### Меню с 3-х до 7 лет

| Завтрак                                 | Выход     | Белки     | Жиры       | Углев       | Ккал |
|---|-----------|-----------|------------|-------------|------|
| Суп молочный с мак. издел.              | 200       | 5,7       | 5,9        | 19,0        | 152  |
| Бутерброд с маслом                      | 20/10     | 1,8       | 7,1        | 9,9         | 111  |
| Чай с лимоном                           | 180       | 0,1       | 0          | 10,5        | 42   |
| Хлеб пшеничный витамин.                 | 25        | 0,5       | 0,3        | 11,0        | 48   |
| <b>Второй завтрак</b>                   |           |           |            |             |      |
| Сок                                     | 130       | 0,5       | 0,2        | 21,8        | 91   |
| <b>Обед</b>                             |           |           |            |             |      |
| Винегрет овощной                        | 60        | 1,2       | 4,0        | 5,7         | 64   |
| Суп-пюре из капусты с курой             | 180/20    | 6,7       | 6,6        | 6,4         | 112  |
| Гуляш                                   | 70        | 10,2      | 9,3        | 2,1         | 133  |
| Каша гречневая рассыпчатая              | 130       | 4,1       | 4,4        | 32,1        | 184  |
| Компот из сухофруктов                   | 180       | 0,3       | 0          | 15,2        | 62   |
| Хлеб ржаной                             | 20        | 0,4       | 0,2        | 8,8         | 39   |
| Хлеб ржаной                             | 30        | 2         | 0,3        | 10          | 51   |
| <b>Полдник</b>                          |           |           |            |             |      |
| Запеканка из творога с молоком сгущеным | 180       | 12,7      | 9,2        | 15,9        | 197  |
| Кисломолочный напиток                   | 180       | 3,2       | 4,5        | 6,9         | 81   |
| <b>Итого:</b>                           | <b>48</b> | <b>52</b> | <b>180</b> | <b>1384</b> |      |

Утверждаю  
Директор МАУ БР ДО д/сад "Малышок"

  
Г.А.Грачева  
28 февраля 2024г.

### Меню до 3-х лет

| Завтрак                                 | Выход     | Белки     | Жиры       | Углев       | Ккал |
|---|-----------|-----------|------------|-------------|------|
| Суп молочный с мак. издел.              | 150       | 4,5       | 4,7        | 17,0        | 128  |
| Бутерброд с маслом                      | 15/5      | 1,6       | 3,5        | 7,4         | 68   |
| Чай с лимоном                           | 180       | 0,1       | 0          | 10,5        | 42   |
| Хлеб пшеничный витамин.                 | 20        | 0,4       | 0,2        | 8,8         | 39   |
| <b>Второй завтрак</b>                   |           |           |            |             |      |
| Сок до 3-х лет                          | 100       | 0,2       | 0          | 17,3        | 70   |
| <b>Обед</b>                             |           |           |            |             |      |
| Винегрет овощной                        | 40        | 0,6       | 3,0        | 4,5         | 47   |
| Суп-пюре из капусты с курой             | 150/20    | 6,2       | 5,6        | 6           | 99   |
| Гуляш                                   | 60        | 6,7       | 7,0        | 1,9         | 97   |
| Каша гречневая рассыпчатая              | 110       | 3,4       | 3,7        | 28,0        | 159  |
| Компот из сухофруктов                   | 150       | 0,2       | 0          | 12,7        | 52   |
| Хлеб пшеничный                          | 10        | 0,2       | 0,1        | 4,4         | 19   |
| Хлеб ржаной                             | 20        | 0,5       | 0,3        | 7,5         | 34   |
| <b>Полдник</b>                          |           |           |            |             |      |
| Запеканка из творога с молоком сгущеным | 140       | 8,9       | 7,2        | 9,5         | 138  |
| Кисломолочный напиток                   | 150       | 2,7       | 3,5        | 5,7         | 65   |
| <b>Итого:</b>                           | <b>36</b> | <b>39</b> | <b>141</b> | <b>1058</b> |      |